

令和4年度岡山県クラス



岡山県クラス

協力：[岡山県ラグビーフットボール協会](#)

◆開催概要

【プログラム内容】ラグビーの基礎的なトレーニングを楽しく！

【指導者】

メインコーチ：小早川 暁（指導者資格：JRFU 公認 B 級コーチ、岡山ダイバーズジュニアラガークラブ代表兼コーチ）

サポートコーチ：高階 浩二（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、岡山ダイバーズジュニアラガークラブ）

サポートコーチ：西田淳也（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、岡山ジュニアラグビースクール）

サポートコーチ：池田典正(指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、津山美作ジュニアラグビースクール)

【実施期間】2022年9月14日～11月16日（全10回）

【開催時間】19:00-20:30

【開催日程】（毎週水曜日）

①9月14日、②9月21日、③9月28日、④10月5日、⑤10月12日、⑥10月19日、⑦10月26日、⑧11月2日、⑨11月9日、⑩11月16日

【実施会場】

◆関西高等学校グラウンド

会場の住所 〒700-0056 岡山県岡山市北区西崎本町16-1

◆アクセスの詳細は下記リンクをご参照ください。

<http://kanzei.ac.jp/school/access/>

◆駐車場・駐輪場は利用可能です。

学生の動きに注意し入校をお願いします。自転車は整理しておいてください。

◆更衣室について

更衣室はありませんので、原則、着替えた状態でグラウンドにお越しくください。施設内のトイレは利用可能です。

◆募集要項

【対象】小学4年生～中学生の健康な男女。ラグビー経験の有無は問いません。 ※基本は全10回に参加できる見込みがある方。

【参加費】無料（別途、保険料800円をご負担ください）

※参加者は放課後ラグビープログラム終了後にアンケートにご協力ください。

※開催日10日前までにお申込いただけない場合、保険の適用が間に合いませんのでご注意ください。

※お申し込み後にキャンセルをされる方はWEBサイトの「[お問合わせ](#)」より、12日前までにご連絡ください。12日未満のキャンセルは保険料をご負担いただくこととなります。

【定員】約30名程度（先着順）

【お申し込み方法】

下記ボタンをクリックし、お申し込みページへお進み下さい。

[お申し込みはこちらから](#)

【参加に必要なもの】

- ・保険証（コピー可/提出不要）
- ・保険料 800 円（初回時）
- ・運動のできる服装、練習中の飲み物、運動靴 or トレーニングシューズ or スパイク

【注意事項】

- ・原則として雨天決行。
- ・荒天時・災害時等、状況に応じて中止となることがあります。
- ・中止の場合のみ、当日の 15 時まで開催情報ページにてお知らせします。各自でご確認ください。

2022 岡山県クラス第 1 回(2022/9/14)

本日から放課後ラグビープログラム【岡山県クラス】がスタートしました。小学 4 年生から中学 3 年生まで 30 名の申し込みがありました。1 回目は 27 名でスタートすることが出来ました。

1 回目は『楽しく元気よく！』をテーマに、コミュニケーション機会を多く作り、仲間の名前を覚える環境をつくり、サポートに入ってくれた高校生も一緒にボールゲームを中心に行いました。

タッチフットゲームでは 4 チームに分け沢山ボールに触れる機会を作りました。積極的に仕掛けるなど、全員が声を出し良い雰囲気で行うことができました。練習開始前からボールに触れ、パスを行うなど子ども達が積極的に参加してくれ、これからの練習でどれだけ成長できるのか楽しみになる練習となりました。





【実施内容】

- 開校式、コーチ挨拶
- 競争形式のゲーム
- タッチフット

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:西田淳也、名和一誠

2022 岡山県クラス第2回(2022/9/21)

第2回目は29名の参加がありコミュニケーションの取れた活気のある良い雰囲気を実施することが出来ました。

今回は「アーリーキャッチ」をキーワードにボールを早く掴むことを意識できるよう練習を組み立てました。2対1ではディフェンスなしの状況から始め、ディフェンスを付けた状況へ変化させる事でプレッシャーを受けても正確にキャッチが出来るように取り組みました。

最後のタッチフットではキャッチの精度が向上しておりスキルアップが図れました。個人スキルが向上できるよう様々なことにチャレンジできる雰囲気作りに努めます。







【実施内容】

- アイスブレイクドリル
- 中抜きキャッチ
- 2対1（DFなし→DFあり）
- タッチフット

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:西田淳也、名和一誠

関西高校ラグビー部高林コーチ&選手

2022 岡山県クラス第 3 回(2022/9/28)

第 3 回は 27 名の参加があり良い雰囲気で行うことが出来ました。ウォーミングアップから「ボールキャッチ」を意識し、さまざまな態勢でボールをキャッチすることから練習を開始しました。

4 列パスでは前回よりも「ハンズアップ」「アーリーキャッチ」を意識し集中して取り組むことが出来ました。3 対 2、3 対 2 対 1 ではボールを早くキャッチすることが意識できており、素早いパスも出来ていました。選手同士のコミュニケーションもよく、ディフェンス位置を声掛けするなど自然と良い攻撃が出来ていました。







【実施内容】

- アイスブレイクドリル
- 4列パス
- 3対2、3対2対1
- タッチフット

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:西田淳也、名和一誠

関西高校ラグビー部高林コーチ&選手

2022 岡山県クラス第4回(2022/10/5)

第4回の参加者は24名でした。今回のテーマは「前進」を意識しボールキャッチの基本

練習からスタートしました。

「2対1」後の「3対2→5対2」では複雑な動きとなりましたが、選手同士がしっかり声を掛け合いスペースを確認し攻撃を仕掛けることが意識できていました。

全体的にサポートプレーヤーからの声もよくでており、ボール継続もスムーズに行えテンポ良い攻撃となっていました。







【実施内容】

- ウォーミングアップ
- 中抜きパス
- 2対1、3対2→5対2
- 6対4
- タッチフット

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:西田淳也、名和一誠

関西高校ラグビー部高林コーチ&選手

2022 岡山県クラス第5回(2022/10/12)

テスト期間中の中学生も多かったのですが18名が元気いっぱい参加してくれました。今回もテーマは「前進」です。

「2対1」「3対2」「4対3」と人数を増やしながら、スペースへ走りボールをつなぐ事を意識し取り組みました。コミュニケーションもとれておりボール継続が良くなっていました。

キャッチ能力レベルアップのため「脚のつかい方」をアドバイス。意識することでプレーが変化することを感じてもらえました。

最後のオフロードタッチではボールを継続するための声もたくさん出ており良い攻防ができていました。毎回楽しく参加してくれる子ども達の成長が楽しみです。







【実施内容】

- ウォーミングアップ
- 2対1、3対2、4対3
- オフロードタッチ

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:西田淳也、名和一誠

関西高校ラグビー部高林コーチ

2022 岡山県クラス第6回(2022/10/19)

修学旅行の時期ですね。本日は6年生の休みが多く14名の参加でした。テーマは「前進&

サポート」。ボール継続を意識できるようにスペースを広く取り「2対2」「3対3」と人数を増やしながら取り組みました。選手同士のコミュニケーションも良く継続意識が良くなっています。

練習は2グループに分けて実施していますが、小学生グループでは急遽キックキャッチからのスタートに変更し難易度が上がりましたが、サポートの声もたくさん出ており良い練習ができました。

難易度があがって最初は戸惑っていましたが、自分たちで考え、笑顔でチャレンジしてくれる子ども達の成長が楽しみです。







【実施内容】

- ウォーミングアップ
- 2対2、3対3、3対2
- タッチフット

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:西田淳也 名和一誠

関西高校ラグビー部高林コーチ&生徒

2022 岡山県クラス第7回(2022/10/26)

寒くなってきましたが子ども達は元気いっぱいでした。本日は2名の初参加もあり23名でスタート。

「前進・ステップ」をテーマにディフェンスをズラして前進することを意識しました。「1対1」「2対1」「2対1対1」と難易度を上げましたが、選手同士でコミュニケーションの取り方を工夫しながら攻撃を継続することが出来ました。

たくさん声が出ており良い雰囲気です。練習が出来ています。次回も楽しみです。





【実施内容】

- ウォーミングアップ
- 1対1、2対2、2対1対1
- タッチフット

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:西田淳也 名和一誠

関西高校ラグビー部高林コーチ&生徒

2022 岡山県クラス第8回(2022/11/2)

本日の参加者は20名でした。「攻撃の継続」をテーマに今までの練習を振り返りながら進めました。「2対1」「2対2」基本ドリルの後は、グラウンドを広く使い「6対4」を行いました。

連続攻撃を意識し、スペースへ仕掛ける、パスをする、アタックラインを早く作ることを選手同士で声を掛け合いながら練習をすることが出来ました。

今回はグループ分けをせず全員で練習を行ったことで、小学生たちはスピードの違いを体感できたと感じています。走るコースなど参考にして次回練習につなげてほしいです。







【実施内容】

- ウォーミングアップ
- 2対1、2対2、6対4
- タッチフット

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:名和一誠

関西高校ラグビー部高林コーチ&生徒

2022 岡山県クラス第9回(2022/11/9)

本日は31名と参加者も多く、「スペースへのアタックとラインディフェンス」をテーマに「3対2対1」「3対2」「6対4」とスペースへのアタックを意識しました。

アタックラインが浅くなりディフェンスとの間合いが無くなる場面もありましたが、都度コーチ陣のアドバイスを受け、選手同士でコミュニケーションを取りながら、直ぐに改善することが出来ていました。また、今回はラインディフェンスをそろえることも意識できており良い攻防になったと感じました。

最後のタッチフットでは何度かルールを変更することで、一人ひとりの運動量を増やしながら行うことが出来ました。

今回は最後になりますが、今までの練習を活用して楽しめる場をつくりたいと思います。







【実施内容】

- ウォーミングアップ
- 3対2対1、3対2、6対4
- タッチフット

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:西田淳也、名和一誠

関西高校ラグビー部高林コーチ&生徒

2022 岡山県クラス第10回(2022/11/16)

本日も29名の子ども達が参加して良い雰囲気を実施することが出来ました。

基本ドリルを短めにし、タッチフットをメインに練習を組み立てました。ディフェンスのスペースへ積極的に仕掛け、周囲とコミュニケーションも取れており良いアタックが出来ていると感じました。途中、ルールを変更させたことで、キックを使う場面もあり、みんな楽しんでプレーをしていました。

閉会式の後、子ども達から「楽しかった」「次は100回開催して」などの感想があり非常に嬉しかったです。

本日で放課後ラグビープログラムは終了となりましたが、これからも子ども達がラグビーを楽しめる環境を提供できる活動を続けたいと思います。







【実施内容】

- ウォーミングアップ
- 3対2
- タッチフット
- 閉会式

指導者

メインコーチ:小早川暁

サポートコーチ:西田淳也、名和一誠

関西高校ラグビー部高林コーチ&生徒